PROTOCOL MASS

POR LAERCIO REFUNDINI

Exercícios Substitutos

ADVERTÊNCIAS!

- Para sua segurança é imprescindível que você esteja em plenas condições de saúde física do ponto de vista cardiovascular e musculoesquelético a fim de evitar quaisquer lesões.

- Não foi levado em consideração nenhum tipo de patologia, doença crônica e outras individualidades nas orientações deste material. Você deve consultar um médico caso necessário.

- As informações fornecidas neste material não substituem as orientações do professor de educação física devidamente capacitado e habilitado.

- Não recomendamos o uso de esteroides anabólicos ao longo da prática do programa.

Exercícios Substitutos

Todos os exercícios e suas prescrições foram detalhadamente pensadas e elaboradas para otimizar o máximo do seu ganho de massa muscular.

Cada repetição, cada série e cada exercício contam muito para você realmente crescer.

No entanto, montamos a tabela tabela de substituição abaixo para casos isolados, como no caso de sua academia não ter algum material ou exercício programados no Protocol Mass.

Ou no caso de você sentir algum desconforto ou dor. Se você sente alguma dor ou incômodo em algum exercício, não persista!

A dor é sinal que algo está errado! Tente reduzir a amplitude do exercício ou reduza em 10 a 20% a carga do exercício, mas se isso ainda não for suficiente, parta para mudança de exercícios, de acordo com as substituições abaixo.

Se ainda assim persistir, pare imediatamente o exercício. Veja:

Exercício	**Subs 1**	**Subs 2**	**Subs 3**	**Subs 4**
Agachamento	Agachamento Hack	Agachamento no Smith	Agachamento com halteres	Agachamento Frontal
Agachamento Frontal	Agachamento Frontal com halteres	Agachamento frontal no Smith	Agachamento	
Leg Press 45º	Leg Press 90º	Leg Press máquina horizontal	Agachamento	Avanço
Avanço com halteres caminhando - passada	Avanço com halteres	Agachamento Búlgaro	Leg Press 45º	Leg Press máquina horizontal
Cadeira extensora	Extensão de pernas com tornozeleira			
Levantamento Terra	Levantamento Terra com halteres	Stiff	Flexão Nórdica no espaldar	Mesa Flexora
Stiff	Stiff com halteres	Flexão Nórdica no espaldar	Mesa flexora	

Panturrilha no leg press	Panturrilha na máquina	Panturrilha em pé	Gêmeos máquina	
Gêmeos máquina	Gêmeos em pé com joelhos semi flexionados			
Supino reto	Supino com halteres	Supino máquina	Supino inclinado	
Supino Inclinado	Supino inclinado com halteres	Supino reto	Supino máquina	
Supino Inclinado com halteres	Supino Inclinado	Supino reto	Supino máquina	
Crucifixo maquina	Crucifixo com halteres	Crucifixo com cabos	Crossover	
Crucifixo com halteres	Crucifixo com cabos	Crucifixo maquina		
Desenvolvimento	Desenvolvimento sentado com barra	Desenvolvimento sentado com halteres		
Desenvolvimento sentado com halteres	Desenvolvimento sentado com barra	Desenvolvimento máquina	Remada alta com a barra	Elevação frontal
Desenvolvimento máquina	Desenvolvimento sentado com halteres	Remada alta com a barra	Elevação frontal	
Elevação lateral	Elevação lateral sentado	Elevação lateral cabos	Elevação frontal	
Elevação frontal	Elevação frontal cabos	Remada alta com a barra	Elevação lateral	
Barra fixa	Barra fixa com pegada fechada	Barra fixa com triângulo	Puxada alta	
Remada baixa	Remada sentada	Remada na máquina	Remada no cabo com triângulo	Remada curvada

Puxada alta	Puxada frente no pulley	Puxada romana	Puxada alta na máquina	
Remada cavalinho com triângulo	Remada cavalinho segurando na barra	Remada curvada		
Barra no triângulo (ou barra fixa pegada fechada)	Barra fixa com pegada fechada	Barra fixa com triângulo	Puxada alta pegada fechada	
Crucifixo invertido	Crucifixo invertido na polia	Crucifixo invertido na máquina		
Mergulho	Mergulho máquina	Mergulho no banco		
Tríceps testa	Tríceps corda	Tríceps francês		
Tríceps coice no cabo	Tríceps coice com halteres no banco	Tríceps francês		
Tríceps corda	Tríceps testa	Tríceps francês		
Rosca direta	Rosca direta com halteres	Rosca direta barra reta no cabo	Rosca direta barra W	
Rosca direta barra reta no cabo	Rosca direta	Rosca direta com halteres		
Rosca alternada halteres	Rosca martelo alternada	Rosca simultânea com halteres	Rosca scott	
Rosca direta barra W	Rosca direta	Rosca simultânea com halteres		
Rosca scott	Rosca concentrada			
Abd crunch maquina	Abd na barra fixa	Abd declinado		
Abd canivete	Abd declinado	Abd na barra fixa		